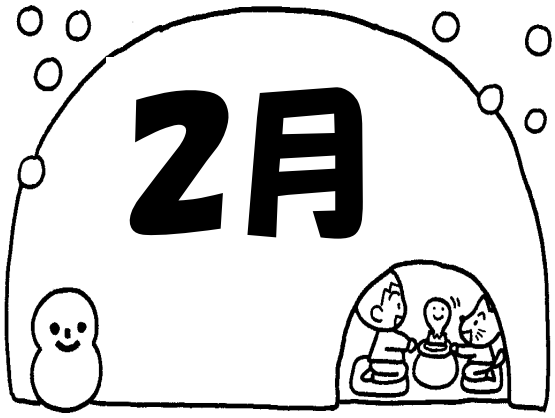
こそだてひろば

２０１１、２月号　No、１４３
発行:神奈川区横浜市立保育園
横浜市松見保育園育児支援センター



一年で一番寒さが厳しい季節になりました。キーンと肌を突き刺すような冷たい風が吹いています。

朝、布団から出るのがつらいですね。えいっ！と思い切って起きましょう。そして、窓を開けて、朝の澄んだ空気をお部屋に入れましょう。気分がすっきりとして、元気に一日が始められますよ。

冬を元気に過ごすには・・保育園で心がけていること

ウイルスなどの病原体を体内に入れないことも大事ですが、保育園では**子どもたち自身が丈夫なからだを作っていける**ことも心がけて保育しています。

★裸足保育・リズム遊び

室内では、冬でも裸足で過ごしています。転倒防止、足の裏（第２の脳といわれている）を刺激して、発育発達の促進などの他に、寒さに負けない丈夫なからだつくりの一面も持っています。年間を通しての「リズム遊び」にも取り組み、冬場でも元気に楽しんでいます。**「リズム遊び」は地域の方も参加できます。みんなで一緒にからだを動かしましょう。**

★手あらい・うがい

朝登園したら、親子で手あらい・うがいをします。外遊びから戻ったら、手あらい・うがい、給食の前にも手あらいとうがい。みんな上手にできますよ。

★冬でも元気に外遊び！

お天気の日には園庭で走ったり・・・思い切り遊びます。**たくさん遊んだ後は、おなかもぺこぺこ。**おいしく給食を「いただきまーす」

早寝早起き、規則正しい生活リズム
ときちんと朝ごはん！

体調を良い状態に保つには、何よりも早寝早起き、ちゃんと朝ごはんを食べること。朝ごはんを食べて今日も元気！**「食育」**を保育の中に取り入れ、食の大切さも園児に伝えています。

育児支援カレンダー

2月のよてい

V

日	月	火	水	木	金	土
1/30	1/31 ◇こそだてひろば（菅田・松見） ☆ふれあい交流 （松見）	1 ◇こそだてひろば （西菅田・松見）	2 ◇こそだてひろば（菅田・松見 神大寺） ☆リズム交流 （松見・菅田）	3 節分 ◇こそだてひろば（神大寺・松見） ☆節分ごっこ （松見・西菅田）	4 立春 ◇こそだてひろば （西菅田・松見） ☆ふれあい交流 （松見）	5 ◆施設・園庭開放 「竹馬に挑戦！」 （松見）
6 休	7 ◇こそだてひろば（菅田・松見） ☆ふれあい交流 （松見） ☆交流保育 「大正琴を聴く会」（菅田）	8 ◇こそだてひろば （西菅田・松見） ■ランチ交流 （西菅田）	9 ◇こそだてひろば（菅田・松見 神大寺） ☆リズム交流 （松見・菅田） ■ランチ交流 （松見・菅田）	10 ◇こそだてひろば（神大寺・松見） ■ランチ交流 （神大寺）	11 建国記念の日 休	12 ◆施設・園庭開放 （菅田）
13 休	14 ◇こそだてひろば（菅田・松見） ☆ふれあい交流 （松見）	15 ◇こそだてひろば（西菅田・松見）	16 ◇こそだてひろば（菅田・松見 神大寺） ☆乳児交流 （神大寺） ☆リズム交流 （松見・菅田） ☆育児講座 「大きく絵を描こう」（松見） ■ランチ交流 （松見・菅田）	17 ◇こそだてひろば （神大寺・松見）	18 ◇こそだてひろば（西菅田・松見） ■ランチ交流 （西菅田） ☆ふれあい交流 （松見）	19 ◆施設・園庭開放 松見・・「おひなさまを作ろう」 西菅田・・「おひなさまを作ろう」
20 休	21 ◇こそだてひろば（菅田・松見） ☆ふれあい交流 （松見）	22 ◇こそだてひろば（西菅田・松見）	23 ◇こそだてひろば（菅田・松見 神大寺） ☆リズム交流 （松見・菅田） ■ランチ交流 （松見）	24 ◇こそだてひろば （神大寺・松見） ■ランチ交流 （神大寺）	25 ◇こそだてひろば （西菅田・松見） ■ランチ交流 （西菅田） ☆ふれあい交流 （松見）	26 ◆施設・園庭開放 （神大寺） 「消防署に行こう」
27 休	28 ◇こそだてひろば（菅田・松見） ☆ふれあい交流 （松見）	3/1 ◇こそだてひろば（西菅田・松見） ■ランチ交流 （西菅田）	3/2 ◇こそだてひろば（菅田・松見・神大寺） ☆リズム交流 （松見・菅田）	3/3 ◇こそだてひろば （神大寺・松見） ■ランチ交流 （菅田） ☆ひなまつり交流 （松見・西菅田	3/4 ◇こそだてひろば （西菅田・松見） ☆ふれあい交流 （松見）	3/5 ◆施設・園庭開放 「お父さんとふれあい遊び」 （松見）

松見保育園
育児支援センター
432-6635

松見町 1−28−4
JR 横浜線「大口」徒歩 10 分
東急東横線「妙蓮寺」徒歩 10 分

☆一時保育・・生後 6 か月から就学前まで

☆こそだてひろば・・:毎週月～金曜日（10:00～11:30）

手遊び、パネルシアター、エプロンシアター、絵本の読み聞かせ、かけっこなど楽しいことがいーっぱい。貸し出し図書も行っています。毎月第 2 水曜日に**お誕生日会を毎月行っています。**お誕生カード（手型を押します）を用意していますので、お楽しみに。

・おべんとひろば・・“こそだてひろば”終了後に、園庭でお弁当を食べましょう。みんなでワイワイ楽しくたべるとおいしい！

・土曜日の¨こそだてひろば¨・・10:00～12:00（身体計測もできます。参加スタンプが押せる記入カードを用意してあります。）

2 月 5 日(土)・・・「竹馬に挑戦!」
19 日(土)・・・「おひなさまを作ろう」

☆育児講座・・「大きく絵を描こう」
2 月 16 日(水)10:00～11:15

大きい紙やダンボールに思いっきり大きく絵を描きましょう。なにを描く？絵の具で描く？くれよん？マジック？

☆リズム交流・・・毎週水曜日 9:30～10:00 参加自由

☆ふれあい交流・・・毎週月・金曜日 11:10～11:30 参加自由

☆ランチ交流・・10:30～11:45(予約制)
2 月 9・23 日(水)「乳児食」（対象：1 歳半以上）

保護者の方は幼児食を、お子さんは乳児食をお申し込みになると、その違いを体験できるかと思います。みんなでおしゃべりをしながら情報交換もして、楽しいお食事を。（予約制 幼児食 1 食 190 円（主食持参）、乳児食 1 食 320 円）

西菅田保育園
473－1957

菅田町 488
市バス･相鉄バス「西菅田団地」徒歩５分

☆一時保育・・1 歳から就学前まで

☆こそだてひろば・・
毎週火・金曜日（9:30～11:30）
貸し出し図書、身体計測を行っています。

・土曜日のこそだてひろば・・10:00～12:00
2 月 19 日(土)・・・「おひなさまを作ろう」

☆交流保育・・「節分ごっこ」
2 月 3 日(木)9:30～10:00

季節の行事を一緒に楽しみましょう。

☆ランチ交流・・9:30～11:30(予約制)
2 月 8(火)・25 日(金)おともだちと一緒に遊んでから、おいしく食べましょう。対象は 1 歳以上、各回３組まで。（予約制。乳児食 1 食 320 円、主食付き）

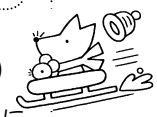
・・・節分とは・・・

各季節のはじまりの日（立春、立夏、立秋、立冬）の前日をさし、「季節を分ける」という意味の日です。近年では、立春の前日（2月３日頃）を“節分”と称するようになりました。季節の変わり目には邪気（鬼）が生じると言い伝えられ、豆をまいてそれを追い払うためのようです。地域によって、豆まきの様子も様々とか・・・皆さんの郷里ではどうでしょう。

菅田保育園
472-4900

菅田町 1799
市バス「長導寺前」徒歩２分

☆一時保育・・1 歳から就学前まで



☆こそだてひろば・・:毎週月・水曜日（9:30～11:30）

貸し出し図書、毎週水曜日には**¨リズム遊び¨**にも自由に参加できます。

☆交流保育・・「大正琴を聴く会」2 月 7 日（月）

・土曜日のこそだてひろば・・10:00～12:00
2 月 12 日(土)地域のサポーターさんがみなさんの参加をお待ちしています。

☆ランチ交流・・9:30～11:30(予約制)
2 月 9・16 日(水)園庭開放の後に行ないます。たっぷり遊んでおいしく食べましょう。対象は 1 歳以上、各回 4 組。（予約制。乳児食 1 食 320 円、主食付き）

神大寺保育園
481－1513

神大寺 2−1−7
市バス「グリーンヒル三ッ沢」徒歩２分

☆一時保育・・1 歳から就学前まで

☆こそだてひろば・・:毎週水・木曜日
（9:30～11:30）貸し出し図書を行っています。

☆交流保育・・「乳児クラスと遊ぼう」
2 月 16 日(水)

・土曜日の¨こそだてひろば¨・・10:00～12:00
2 月 26 日(土) ・・・「消防署に行こう」

☆ランチ交流・・2 月 10・24 日(木)11:30～(予約制)みんなで楽しく会食をしましょう。対象は 1 歳以上、各回 4 組。（予約制。乳児食 1 食 320 円、主食付き）

今月の絵本

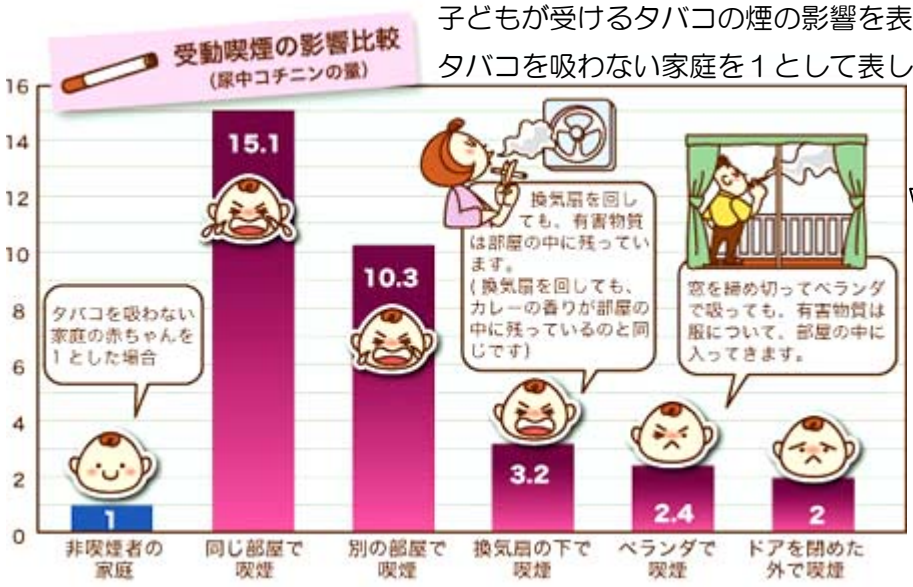
ふゆめがっしょうだん

富成　忠夫　茂木　透/写真、長　新太/文
「かがくのとも」傑作集　　福音館書店

さむい寒い冬なのに・・・よーく見てごらん。木や花の芽がしっかり育っています。暖かい春に咲くために、少しずつ大きく芽を膨らませ始めていますよ。そんな春を一生懸命に待っている芽がたくさん登場します。あなたの周りも気をつけて見てください。ほら！見つけた！

保育園看護師からのワンポイント

今回はタバコの受動喫煙についてです。
子どもが受けるタバコの煙の影響を表したものです。
タバコを吸わない家庭を１として表したものです。



ニコチンは体の中でコチニンという物質になり尿で排出されます。
室内の空気清浄機はよく取扱説明書を参照してみてください。多くのものが「タバコの煙に含まれる有害物質（一酸化炭素など）は除去できません」と記入されています。喫煙環境はちゃんと考えているという思い込みは危険ですよ!!

・・・保育園の“給食だより”より・・・風邪をひかないためには

風邪を予防するには**栄養とバランスのとれた食事**と十分な睡眠です。

寒い日にぴったりのあったかメニューを紹介します

・・・・・クラムチャウダー・・・・・

材料：じゃがいも、人参、たまねぎ、あさり水煮缶、鮭（生・皮なし）
　塩、こしょう、マーガリン、牛乳、コンソメ、スキムミルク、ピーマン
つくり方：
★ジャガイモは 1.5ｃｍ位の角切り、人参はいちょう切り、ピーマンはみじん切り、鮭は１ｃｍ角に切り、熱湯をかける。
★あさり缶は、身と汁に分け、炒めた野菜の中にいれ、コンソメスープも加えて煮込む。（アクを取りながら）
★野菜に火が通ったら鮭を入れて煮、スキムミルクの溶いたものと牛乳、あさりを加えてひと煮立ちさせる。
★最後にピーマンを加え、火を止める。
献立：クラムチャウダー、ポパイサラダ（ほうれん草、コーン）

バランスのとれた食事とは・・・

１ 回の食事で、主食、野菜や果物、肉や魚や乳製品、などが摂れる食事のことです。“手間をかけた手の込んだ食事”のことではありません。いろいろな食材を少しずつ取り合わせてみてください。